



# د وزن کمولو طریقہ



شیخ طریقتہ امیر اہلبیتہ، ہاتھی دعوتِ اسلامی، حضرت علامہ مولانا ابو ہلال

**محمد الیاس عطار قادری رضوی**

دامت برکاتہم العالیہ

پہنستو ترجمہ:  
مجلس تراجم  
(دعوتِ اسلامی)

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ  
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

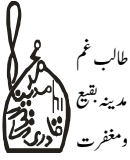
## د کتاب لوستلو دُعا

دیني کتاب یا اسلامي سبق لوستلو نه مخکېني دا لاندې دُعا لولئ  
إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ خه چه لولئ هغه به مویاد پاتې کیري:

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَأَنْشُرْ عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

ترجمه: اے الله عَزَّوَجَلَّ په مونږه د علم او حکمت دروازے برسیره [یعني بیرته]

کړې او په مونږه خپل رحمت رانازل کړې! اے عظمت او بزرگي والا!



طالب غم  
مدینه منورہ  
تبع  
دیني کتاب لوستلو دُعا  
ومغفرت

(مستطرف ج ۱ ص ۴۰ دار الفکر بیروت)

(اول او آخر کبني یو یو ځل دُرد شریف اولولئ)

د رسالے نوم: **د وزن کمولو طريقه**

اول ځل: .....

تعداد: .....

ناشر: مکتبۃ الهدیۃ عالمي مدني مرکز فیضانِ مدینه، باب المدینه کراچي.

مدني عرض: بل چا ته د دې رسالے چاپ کولو اجازت نشته

کتاب اخستونکي توجه اوکړئ

که د کتاب په طباعت کبني خه بنکاره خامي وي یا پانږې کمې وي یا په  
بائيندنگ کبني مخکېني وروسته لگيدلي وي نو مکتبۃ الهدیۃ ته رجوع اوکړئ.

## د وزن کمولو طريقه

شيخ طريقت امير اهل سنت، باني دعوت اسلامي حضرت علامه،  
مولانا، ابو بلال محمد الياس عطار قادري، رضوي دامت برکاتہم العالیہ دا رساله  
”وزن کم کرنے کا طريقه“ په اردو ژبه کښې ليکلي ده.

مجلس تراجم (دعوت اسلامي) د دې رساله په آسانه پښتو ژبه کښې د  
وس مناسب د ترجمه کولو کوشش کړې ده. که چرې په دې ترجمه کښې  
څه غلطې يا کمې، زياتې او مومې نو ستاسو په خدمت کښې عرض ده  
چه مجلس تراجم ته خبر اوکړئ او د ثواب حقدار جوړ شئ.

**پيشکش:**

**مجلس تراجم دعوت اسلامي**

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ  
 أَمَا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ط

## د وزن کمولو طريقه

### د درود شريف فضيلت

حُضُورِ نَبِيِّ كَرِيمٍ رَعُوفٍ رَحِيمٍ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ارشاد فرمائي: د ذِكْرِ إِلَهِي  
 كَثْرَتِ كَوْلِ أَوْ مَا بَانَ دِي دُرُودِ پَاكِ لَوْ سَتَلِ فَقْرٌ (يعني تنكدستي) لَرِي كَوِي.  
 (الْقَوْلُ الْبَدِيعُ ص ٢٧٣. معرفة الصحابة لابن نعيم ج ٢، ص ٥٢٠)

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

څوك چه د وزن کمولو نیت او کړي د هغه د پاره د ټولو نه غټ رُكَاوَت د  
 ”اوخورم اوخورم“ وظیفه لوستونکے نفس دے چه هغه مسلسل دا ویره  
 ورکوي چه کمزورے به شے، پاتي شو د خوراک څښاک شوقي بنده! نو هغه  
 هُم داسې ”ویره“ خوښوي او بيا ښه ډير خوراک کوي او بدن غټوي او انجام  
 دا چه قسم قسم مرضونو کښې اخته شي. لِهَذَا زَمَا مَدَنِي عَرْض دے چه  
 که ستاسو وزن زيات وي نو عبادت د پاره د قُوَّت حاصلولو په نیت د وزن  
 کمولو سنجيدگي سره ذهن جوړ کړئ او د دې د پاره مدد حاصلولو د

پاره شروع کنبې یو څو روایتونه وغیره اولولئ چه اراده مو نوره مضبوطه شي، چه کله مو ذهن جوړ شي چه د دنیا او آخرت د بهتری حاصلولو د پاره به ضرور وزن مُعتَدِل (یعني درمیانه) کووم نو الله تعالی نه د خیر توفیق اوغورئ او نور مخکنبې کربنې اولولئ. (د وزن کمولو طریقہ مخکنبې راروانه ده)

## نرے او کم خوراک کوونکے بنده الله ته خوبن دے

ډیر زیات خوراک کول، ځان پیرول او غټه خیته نیولې گرځیدل خلقو باندې ډیر بد تاثر اچوي! د خپل وزن خیال ساتئ ځکه چه د عبادت د پاره د مدد حاصلولو په نیت صحت بنه او وزن مُعتَدِل ساتل د ثوابِ آخرت کار او د الله تعالی د ویرې نرے کیدل باعټ سعادت دي، فرمانِ مُصطَفی صَلَّ اللهُ تَعَالَى عَلَیْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ دے: الله تعالی ته تاسو ټولو کنبې زیات خوبن هغه بنده دے کوم چه کم خوراک کوونکے او خفیف (یعني سبک) بدن والا دے.

(الجامع الصغیر للسُّیوطی ص ۲۰ حدیث ۲۲۱)

## الله ته پیر بنده ناخوبنه دے

برائے کرم! خپل بدن باندې رحم اوکړئ، یقین اوکړئ پیروالے پخپله یو سپیره مَرَض بلکه د بیشمیره مَرَضونو مجموعه ده، پیروالے نیکو کارونو کنبې

رُکاوټ جوړیږي، د پیروالي د ټولو نه غټ او تشویدشناک آفت امیر المؤمنین حضرت سیدنا عمر فاروق اعظم رضی اللہ تعالیٰ عنہ داسې بیان کړے دے، فرمائی: اللہ تعالیٰ ته پیر ذی علم ناخوښه دے. (الجوع مع موسوعة ابن ابي الدنيا ج ٤ ص ٩٤ رقم ٨١) ولے چه پیروالے غفلت او زیات خوراک باندي دلالت کوي او دا بده خبره ده، خاص طور ذی علم د پاره. (اتحاف السادة للذبيدي ج ٩ ص ١٢) یاد ساتی! علمائے کرام رحمہم اللہ تعالیٰ فرمائی چه هغه خربیدل (یعني پیروالے) مذموم دے کوم چه (د ډیر خوراک خنباک او عیش و عشرت په ذریعه) قصداً [یعني إرادتاً] پیدا کړے شي، د فُدرتي پیروالي دلته ذکر نشته. (مراجعة المفاتيح ج ١٠ ص ٣٦٢ تحت الحديث ٦٠١) (د پیروالي په وجه یو مسلمان پورې خندل، په چیرلو د هغه زړه ازارول گُناه ده)

## وزندار کس پورې توقې کول حرام دي

که خوځ زیات خوراک کوي، بيشکه ښه خورب او تازه وي خو هغه پورې توقې کول بلکه د هغه طرف ته کتلو وخت کښې د تکلیف ورکولو انداز کښې مُسکي کيدل يا اشاره کول حرام او جَهَنَم ته بوتلونکے کار دے او دا هُم یاد ساتی چه دا ضروري نه ده چه د هر يو د پيریدو سبب صرف زیات خوراک وي، مُشاهده دا ده چه بعضې اسلامي ورونړه وزن کمولو د پاره خوراک کښې د پرهیزونو د کوشش کولو باوجود وزن کمولو

کنبی ناکامه وي چه د هغه معنی صفا بنکاره ده چه د څه بیماری یا د دوايانو د غلطو اثراتو په وجه به د عاجزو بدنونه پرسیري. بهر حال که د پیروالي هر سبب وي خود زړه ازارولو اجازت نشته.

## اډرقي راتلل د زیات خوراک علامت ده

اډرقي راتلل د زیات خوراک علامت ده چنانچه د الله تعالی خور حبيب صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ د يو کس اډرقي واوریدلو نو اوښي فرمائل: خپل اډرقي کم کړه، ځکه چه د قیامت په ورځ به د ټولو نه زیات اُورے هغه وي څوک چه دُنیا کنبی خيته زیاته ډکوي. (شرح السنّة للبعوی ج ۷ ص ۲۹۴ حدیث ۳۹۴۴) چا چه اډرقي کړے وو هغه صحابي (يعني حضرت ابو جَحْفِيفَه رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ) فرمائي: قسم په خُدائے! په کومه ورځ چه سرکارِ مدينه صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ما ته دا خبره ارشاد کړه، د هغه ورځ نه واخله نن پورې (يعني بيان ورکولو پورې) ما کله هُم ځان نه دے مور کړے او زه د الله تعالی نه اُمید لرم چه آئنده به هُم (ځان مړولو نه) زما حفاظت فرمائي. (قُوْتُ الْقُلُوبِ ج ۲ ص ۲۸۲)

## د خوراک مقدار

فرمانِ مُصْطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ دے: ”انسان د خپلې خیتې نه زیات بد لوبے نه ډکوي، د انسان د پاره يو څو نورې کافي دي چه هغه ئې ملا نیغه

ساتي، که داسې اُونکړے شي نو دريمه حصّه د خوراک د پاره دريمه حصّه د اوبو د پاره او دريمه حصّه د ساه د پاره وي.“ (سنن ابن ماجه ج ۴ ص ۴۸ حدیث ۳۳۴۹)

## د خوند د پاره زيات خوراک کول د کفارو صفت دے

ياد ساتي! پير بدن کيدل يا د خوند د پاره کوم خوراک استعمالول يا ځان مرول گناه نه ده، البته د دې خيزونو نه بچ کيدل ډير مناسب دي ځنگه چه صدر الشريعه بدرالطريقه حضرت علامه مولانا مفتي محمد امجد علي اعظمي رحمته الله تعالى عليه فرمائي: د لورې نه کم خوراک کول پکار دي او ځان په طعام بڼه پوره مرول مباح دي يعني نه ثواب دے او نه گناه، ځکه چه د دې هم صحيح مقصد کيدے شي چه طاقت به زيات پيدا شي او د لورې نه زيات خوراک حرام دے. د زيات مطلب دا دے چه دومره خوړل چه په هغه د خيتي خرابيدو گمان وي، مثلاً دست به پرې اولگي او طبيعت به ئې خراب شي. (د مختار ج ۹ ص ۵۶۰) څه مخکښې نور فرمائي: قرآن کریم کښې د گفارو صفت دا بيان کړے شوه دے چه د خوراک نه د هغوئي مقصد صرف خوندونه او مزے اخستل وي او په حديث کښې زيات خوراک کول د گفارو صفت ښودلے شوه دے. (بهار شريعت ج ۳ ص ۳۷۵)

## د دواسو مياشتو د عبادت نه زيات فائده مند عمل

خپل نفس وژل او د رضائے الہی عزوجل د پاره کم خوراک کول ډير غټ سعادت دے او د نفس د خواهش د پريښودو فائده خو اوگورئ! حضرت



سَيِّدُنَا أَبُو سُلَيْمَانَ رَحِمَهُ اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ: ”د نفس يو خواهش پرينسودل د دولسو مياشتو د روژو او د شپه د عبادتونو نه هُم زيات د زړه د پاره فائده مند دي.“  
(قُوْتُ الْقُلُوْب ج ۲، ص ۲۹۲)

## خوراک زيات نو د ځنکدن سختې هُم زياتې

منقول دي: ”بيشکه د ځنکدن سخته د دُنيا د خوندونو مطابق ده.“ نو چا چه زيات خوندونه اخستي وي هغه ته به د ځنکدن تکليف هُم زيات کيږي. (منهاج العابدین ص ۹۴)

## د قيامت په ورځ به اوږي وي

فرمانِ مُصطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: ډير خلق دُنيا کښې زيات خوراک کونکي او آسوده [يعني ښه] ژوند تيرولو والا دي خو د قيامت په ورځ به هغوئې اوږي او برېنډ وي. او ډير خلق دُنيا کښې اوږي او برېنډ دي خو د قيامت په ورځ به نِعمتونو کښې وي (شُعَبُ الْاِيْمَان ج ۲ ص ۱۷۰ حديث ۱۴۶۱)

بھوک کی نعمت بھی دے اور صبر کی توفیق دے

یا خدا ہر حال میں تو شکر کی توفیق دے

د لوږې نِعمت هُم راکړې او د صبر توفيق راکړې

اے خُدايا! په هر حال کښې د شکر توفيق راکړې

## د زيات خوراك په وجه كيدونكي د گناهونو بيماري

حُجَّةُ الْإِسْلَامِ حضرتِ سَيِّدُنَا إِمَامِ أَبُو حَامِدٍ مُحَمَّدِ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ مُحَمَّدِ غَزَالِي رَحِمَهُمُ اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ اِرْشَادِ فرمائي: د زيات خوراك په وجه بدن كښې فتنه پيدا كيږي او د فساد جوړولو او غلطو كارونو كولو زغبت پيدا كيږي، ځكه چه كله انسان ښه په مړه خيټه خوراك او كړي نو د هغه په بدن كښې تَكَبُّرُ او سترگو كښې د بَدَنْظَرِي خواهش پيدا كيږي، په غوږونو كښې ئې د بَدُو خبرو اوريدو خواهش پيدا شي. ژبه ئې به حيا خبرې كول غواړي، شرمگاه ئې د شهوت پوره كولو تقاضا كوي، ښې ئې ناجائزه ځايونو ته تللو د پاره به قراره وي. د دې برخلاف كه انسان اورې وي نو د وجود ټول اندامونه به ئې په آرام وي. نه خو به د څه بدئ لالچ كوي او نه به په بدئ ليدلو خوشحاليږي. د حضرتِ اُستادِ ابو جعفر رَحِمَهُمُ اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ اِرْشَادِ دے: ”خيټه چه اوږي وي نو د بدن باقي اندامونه ماره يعني په سكون وي او هيڅ هم نه غواړي. او كه خيټه ډكه وي نو نور اندامونه د اوږي پاتې كيدو په وجه مُخْتَلِفُو گناهونو ته مخه كړي.“ (مِنهَاجُ الْعَابِدِينَ ص ۸۳)

## د زيات خوراك په وجه پيدا كيدونكي مرضونه

كه پير كس وي او كه نرے چه څوك هُم د ښه ډير خوراك كولو عادت لري هغه د د هرې مُهَلِكِي (يعني هلاكت كښې اخته كوونكي)

بیماری د استقبال د پاره تیار اوسي ځکه چه زیات خوراک کولو سره خپته خرابیږي، او د طبیبانو وینا ده چه 80 فیصده مرضونه د خپتي د خرابی په وجه پیدا کیږي، چه په هغه کښې دولس قسمه مرضونه دا دي:

(۱) دماغی مرضونه (۲) د سترگو بیماری (۳) د ژبې او د مرئی بیماری (۴) د سینې او سڅي [يعني پرپوس، پهپهپرو] مرضونه (۵) فالج او لقوه (۶) د بدن د لاندینی حصے اوده کیدل [يعني بے دمه کیدل] (۷) شوگر (۸) هائی بلډ پریشر (۹) د دماغو رگونه شلیدل (۱۰) نفسیاتی مرضونه (يعني لیونے کیدل وغیره) (۱۱) د ځیگر او تريخي مرضونه (۱۲) ډپریشن [يعني خفگان او سوچونه]

## پيروالے د مرگ سبب جوړیدے شي!

د یو طبي تحقیق مطابق پیرو کسانو کښې د وینې پرمونه (کلوټس. CLOTS) جوړیدلو عمل تیز وي، چه هغه د ژوند زر ختمولو باعث جوړیږي. د تحقیق مطابق پیروالے خپل مرگ ته دعوت ورکول دي، ځکه چه د دې په وجه د وینې پرمونه جوړیدل شروع شي، ښپو کښې جوړ شوي پرمونه پوره بدن کښې د وینې رواني متاثره کوي. د یو بل طبي تحقیق مطابق زیات خواړه او غوړ خوراکونه او شربتونه نه صرف وزن او پیروالي کښې د اضافے باعث جوړیږي بلکه د دې د استعمال په وجه د زړه او دماغو په رگونو کښې چلیدو والا وینه هم تینگه شي چه هغه د زړه د دورے یا

دماغی رگونو کنبې د وینې پرم کیدو په شان خطرناکو بیمارو سبب جوړیدے شي.

## آیا په ناسته کار کولو باندې بنده پیرېري؟

بعضې وزندار خلق خپل د بسیار خورئ یعنی د ډیر خوراک څښناک خصلت ته نه گوري او دا خبرې کوي چه وروره څه اوکړو، زمونږه کار د ناستې دے ځکه مې وزن زیات شوے او خیته مې پرسیدلي ده!!! دا د هغوئ غلط فهمي ده. د داسې خلقو په خدمت کنبې عرض دے چه مخکنبې د دې نه چه ډاکتران درنه غټ غټ فیسونه هم واخلي او د څه خطرناکې بیمارئ خوفناک خبر در اورولو باندې مو سخت او وپروي او د کم خوراک او وزن کمولو تاکید درته اوکړي د دې نه مخکنبې د اُمت د خیرخواه سگ مدینه عَفِيَّتُهُ د همدردئ نه ډک مدني عرض قبول کړئ او د ثواب گټلو په نيټ د خیتې قُفْلِ مدینه اولگوئ یعنی ساده خوراک او هغه هم د خواهش نه کم خورئ او بیا بیشکه د مخکنبې نه زیات وخت په ناسته کار کوئ **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** تعالی بدن به مونږکله (SMART) شي.

## د چا خومره وزن پکار دے؟

د ونې [يعني قد] مطابق د سړي د پاره في انچ يو کلو وزن مناسب دے  
مثلاً د پينځه نيم فُټه سړي د پاره 66 کلو او د پاؤ باندې پينځه فُټه زنانه [د  
پاره] 59 کلو وزن پکار دے.

## مخکښې وينه تيست کړئ

مخکښې د شوگر او لپډ پروفائل تيست اوکړئ. لپډ کښې کوليسټرول  
هُم شامل دے، د دې د پاره کم از کم 12 او زيات نه زيات 14 گينټونه  
خپته تشه کيدل ضروري دي. که کيدے شي نو د رضائے الٰهي د پاره روژه  
اونيسے او مانېام د وخت د مقدار مطابق دا ټول تيستونه اوکړئ که رپورټ  
خراب راشي نو د ډاکټر د مشورے مطابق د وزن ترکيب اوکړئ.

## هره ورځ درې پاوه وخت پيدل کړئ

هره ورځ 45 منټه داسې پيدل کړئ: 15 منټه په تيز تيز قدم، دويم 15  
منټه مُعتدل (يعني درميانه) او آخري 15 منټه تيز. داسې کړخيدو سره به مو  
ان شاء الله تعالی د ډيرو جسماني فائديو سره سره وزن کښې هُم کمے راشي.

## د وزن کمولو طریقہ

ورخ کنبې صرف يو ځل طعام خوړل سُنْت دي که يو ځل خوړلو سره کمزوري راځي نو ورخ کنبې ئې دوه ځله خوړئ. که يو ځل ئې خوړئ او که دوه ځله خو د لوږې نه کم خوړل ضروري دي. درې ځله خوړلو بلکه د دوه ځله [طعام] نه علاوه نورو وختونو کنبې مختلف څيزونه خوړلو نه ځان ساتئ. که مينځ کنبې اوږي شئ او څه خوړل غواړئ نو بادرنګ، تره، د سلاډ پانرې ”ډائټ منږه“ اوخوړئ. يو يا دوه ځله به چه کوم طعام خوړئ په هغه کنبې سلاډ وغيره او ويشيدلې يا په ډيرو لږو يعني يوه يا نيمه وږه کاشوغه تيلو کنبې پخې شوي سبز يانې [خوړئ]. آلو مه خوړئ. که ډوډئ يا وريژې خوړل ضروري وي نو ذکر کرې شوي سبزئ سره صرف نيمه چپاتئ اوخوړئ، وريژې صرف اوبو کنبې ويشيدلي صرف نيم کپ، صرف يو وړوکي شان پوتې بغير د وازګي نه، که آم خوړل ضروري وي نو هفته کنبې يو نيم ځل صرف درميانه قسم نيم آم. د خيتې د تکليفونو او قسم قسم بيمارو نه د پچ کيدو بهترينه نُسَخه [دا ده] چه څه خوراک هُم کوئ بڼه ئې جُوئ، يعني دومره ئې جُوئ چه خوراک د اوبو په شان نرې شي او پخپله تير شي. که چائے څښئ نو د ”اسکيمډ مِلک“ [يعني د داسې شودو چه پيړوے ترې وږستلے شوي وي او هغه هُم] پيکه څښئ که د خوړوے نه بغير ئې نه

شئ څښلې نو د ډاکټر په مشوره د چائے په يو کپ کښې د SWEETNER [سويټنر] يوه گولۍ اچوئ، (واي چه بعضې SWEETNER د صحت د پاره مضر وي) که د شوگر مَرَض نه وي نو که کيدے شي د چينۍ په ځائے پکښې شَهْد يا گوره اچوئ. (شپه او ورځ کښې صرف دوه ځله درميانه کپ هغه هُم نيم نيم څښئ) وازگه، غورپي، د انگولي تيل، د آگۍ زير، د ډيري (DAIRY) څيزونه مثلاً کوچ، پښير او د هر قسم غور خوراگونه، خواره او کریم والا پکټ، مختلف خواره څيزونه مثلاً ربړي، کير، فرني، پونگ، فروت جيل، کسټرډ، فالوده وغيره. د کيک، پيسټري، کوکو چاکليټ او تافيانو، په تيلو کښې پاخه شوو د نمکو د څيزونو، خوړو خوراگونو، متايانو، آسکریمو، پخو شربتونو، پیکورو، کبابو، سموسو وغيره او د هر هغه څيز نه چه په هغه کښې میده، غوروالے يا خوړوالے شامل وي ځان ساتئ، **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** تعالیٰ وزن به مو کم شي. او بدن به مو **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** تعالیٰ ښکله (SMART) شي. ډاکټرانو سره د خوراک ”چارټ [يعني فهرست]“ وي، د هغه په ذريعه هم د وزن تناسب برقرار ساتل کيدے شي. د خپل ډاکټر يا ماهر حکيم په مشوره صرف د غذا [يعني خوراگونو کښې کمی او بدلون راوستلو] او پرهيزونو باندې وزن کمول پکار دي خو د دوايانو په ذريعه وزن کمول نه دي پکار ځکه چه د هغه منفي [يعني بد] اثرات صحت ته نقصان رسوله شي.

## د وزن کمولو د پاره د کډو شريف پخولو طريقه

حسب ضرورت د کډو شريف ټکړې په اوبو کښې واچوئ او نغري باندې ئې کيږدئ، لږ شان کورکمن او حسب ذائقه مالگه پکښې واچوئ. تيل پکې مه اچوئ د دې د زړو نه به څه نه څه تيل را اوځي. لږ شان وخت کښې د وزن کمولو بهترينه نُسَخه تياره ده. خو مخکښې بيان کړي ترکیبونه هم په عمل کښې راوستل دي.

## د وزن کمولو نُسَخه

لاکه دانه، توره زيره او کلونجی، درې واړه برابر برابر وزن کښې واخلي او بڼه نري ئې وږه کړئ او گډ وډ ئې کړئ او د غټې خُله بوتل کښې ئې محفوظ اوساتئ، هره ورځ سحر او ماښام په نهره يوه يوه قاشوغه اوبو سره خورئ. خو پرهيز هم جاري ساتئ.

## ويريرئ مه!

د خيتې قُفْلِ مدينه يعني د لَوږې نه کم خوراک کول به تاسو ته صرف يو څو ورځې مشکل معلوميرې، هغه هم زيات د هغه وخته پورې تر څو چه دسترخوان ته ناست ئې، دسترخوان لرې کولو نه پس به مو **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** تعالی تَوَجَّه لرې شي. د هغه نه پس مو چه کله د خيتې قُفْلِ مدينه [لگولو] عادت



جوړ شي او د هغه بَرَکتونه او کورئ نو بيا به مو **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** تعالیٰ زیات خوراک کولو ته زړه هم نه کيږي.

## د ديگونو پوخ شوه طعام

[د مسالو] په زور "خوندور" کړي د ديگونو بڼه غوړې قورمه، برياني وغيره ترسکون خوراگونه د پهلوانانو او کهلاريانو د صحت د پاره هم د تباهۍ باعث دي او خصوصاً د وزندار سړي د صحت خو ډير سخت دُشمنان دي. د دعوتونو د ديگونو مزیدارو خوراگونو نه د خوند په وجه سره زربس کولې هم نه شي، د خپل معمول نه زیاته خوري او د خلقو په موجودگي کښې د حرص په وجه خوراک صحيح جوولې هم نه شي، د زرزر تيږولو او خيټې ته د غورزولو په سبب ئې صحت ته سخت نقصانونه رسي. د يو طبي تحقیق مطابق د ترسکونو خوراگونو په وجه د السر، د معدې د تيزابيت، د بد هضمي او بواسيرو بيماري پيدا کيږي.

## طعام خوړلو نه فوراً پس د اوده کيدلو نقصانونه

نن سبا ډير خلق چه د شپې د کار نه فارغ شي او سترې راشي، زرزر طعام اوخوري او فوراً اوده شي، داسې خلقو کښې د شوگر، د زړه مرضونه، د معدې بيماري او د فالج وغيره مرضونه پيدا کيدې شي. لِهذا طعام خوړلو

نه دوه يا درے کينته پس اوده کيدل پکار دي. د شپے ناوخته طعام خورلو او فوراً اوده کيدلو که ستاسو هر خومره مجبوري وي، خو بيماري به ستاسو مجبورئ ته نه گوري، تاسو ته پخپله پکار دي چه خپل انداز بدل کړئ. (تفصيلي معلوماتو د پاره د فيضانِ سُنَّتِ جلد اول باب، ”د خيټې قُفْلِ مدينه“ اولولئ)

يا الٰهِي بھوک کي دولت سے مالا مال کر

دو جہاں میں اپنی رحمت سے مجھے خوشحال کر

يا الٰهِي! ما د لورې د دولت نه مالا مال کړې

به رحمت مي دواړو جہانو کښې خوشحال کړې

أَمِينَ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْأَمِينِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيَّ عَلِيٍّ مُحَمَّدٍ

## نيڪ او لمونڱ گزاره جو ڀرڻو ڊ پارھ

ھر ڙيارٽ ڊ ماڻھام ڊ لمانجھ نه ڀس سٽاسو ڀه ڄائے ڪڀي ڪيڊونڪي ڊ دعوتِ اسلامي ڊ سُنٽو ڊڪه هفته وارھ اجٽماع ڪڀي ڊ رضائے الٰهي ڊ پارھ ڀو ڀنو نيٽونو سرھ توله شپه تيروي \* ڊ سُنٽو ڊ تربيت ڊ پارھ مَدَنِي قافلو ڪڀي عاشقانِ رسول سرھ هرھ مياشت ڊ دري ورڄو سفر او \* هرھ ورڄ ڊ ”فِڪرِ مَدِينَه“ ڀه ذريعه ڊ مَدَنِي انعاماتو رساله ڊڪوي او ڊ هرې مَدَنِي مياشتي ڀه ڀڪم تاريخ ٺي ڊ خپل ڄائے ڊمّه دار ته ڊ جمع ڪولو معمول جوڀ ڪري.

زما مَدَنِي مقصد: ”ما ته ڊ خپل ڄان او ڊ تولي ڊنيا ڊ خلقو ڊ اصلاح ڪوشش ڪول دي.“ اِن شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ. ڊ خپلي اصلاح ڊ پارھ ڀه ”مَدَنِي انعاماتو“ عمل او ڊ تولي ڊنيا ڊ خلقو ڊ اصلاح ڊ ڪوشش ڪولو ڊ پار ”مَدَنِي قافلو“ ڪڀي سفر ڪول دي. اِن شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ



فيضانِ مدينه محله سوداگران زره سبزي منڀي، باب المدينه (ڪراچي)

UAN: +92 21 111 25 26 92 | Ext: 7213

Web: www.maktabatulmadinah.com | E-mail: feedback@maktabatulmadinah.com